

1, 2, 3 statue : Exprime l'émotion !

Demande d'aide

Gestion des émotions et du stress



Auteur.trice

Créée par
Alexandra
Pelletier.
Conseillère
pédagogique
CSSDM



Date de
publication
17 août 2021

 1re année

 Activité physique, Alcool, drogues, jeux de hasard
et d'argent, Santé mentale, Sommeil, Tabac,
Violence

 Moins de 10 min

Savoir à développer

- Reconnaître les différentes manifestations des émotions et du stress (ex. : excitation, inquiétude, troubles de sommeil, mains moites, sueur, mal de ventre, perte ou augmentation de l'appétit) et explorer divers moyens de les gérer (ex. : exercices de détente, activité agréable comme la lecture, discussion avec quelqu'un).

Jeu actif effectué dans la cour d'école ou au gymnase. Les enfants seront amenés à pratiquer et à identifier diverses émotions dans une course.

Lien avec la plateforme éducative du SdG

Développement affectif : développement d'habiletés qui permettent d'exprimer ses sentiments, d'être en contact avec ses émotions et de développer les concepts de soi et de l'estime de soi.



Résumé



DURÉE

Moins de 10 min

Jeu actif effectué dans la cour d'école ou au gymnase. Les enfants seront amenés à pratiquer et à identifier diverses émotions dans une course.

Cette activité est inspirée du jeu [Règle du 1, 2, 3 soleil](#).

Avant l'activité

LES PRÉREQUIS

- **LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

Aucun matériel n'est nécessaire pour l'activité. Toutefois, un support visuel (affiche des émotions) pourrait être apporté et présenté avant de débiter l'activité en rappel aux enfants.

NOTE :

Effectuer cette activité dans la cour d'école ou au gymnase, car l'espace en longueur doit être suffisant (15 à 20 mètres en moyenne) pour nommer plusieurs émotions.

- **NOTE INFORMATIVE**

Cette activité peut également être effectuée avec les enfants de la 1^{re} année jusqu'à la 3^e année du primaire. Voir les fiches selon le cycle pour les adaptations en fonction de l'âge des enfants.

LA PRÉPARATION

- **À PRÉPARER**

Les éléments qui suscitent l'intérêt et introduire l'intention pédagogique à présenter aux élèves :

- Prévoir une activité préparatoire pour permettre aux enfants de montrer les émotions de base (joie, dégoût, tristesse, peur, colère, surprise).
- Comprendre le déroulement, l'objectif du jeu et ses variantes.

- **L'INTENTION PÉDAGOGIQUE À PRÉSENTER AUX ÉLÈVES**

Amener le jeune à développer sa confiance dans un groupe.

- **LA PRÉSENTATION DES CONSIGNES**

Expliquer le déroulement et l'objectif du jeu. Faire un ou des exemples pour s'assurer que le jeu est bien compris.

Pendant l'activité

LA RÉALISATION

- Pour débiter la partie, le meneur du jeu se place debout face au mur.
- Pendant ce temps, les autres joueurs se placent à environ 15 à 20 mètres du mur.
- Le meneur du jeu dit ensuite à voix haute « 1, 2, 3 statue » et nomme l'émotion qui devra être imitée par les autres enfants : « 1, 2, 3 statue contente ».
- Le meneur du jeu se retourne. À la manière d'une statue, les enfants figent en exprimant l'émotion nommée par le meneur. Ceux-ci peuvent avancer le plus rapidement possible seulement lorsque le meneur du jeu a le dos tourné pour compter.

Objectif du jeu :

- L'objectif du jeu est d'avancer jusqu'au mur (ou autre objet sélectionné) sans se faire voir par le meneur du jeu, c'est-à-dire la personne qui va compter. Le premier joueur qui réussira à toucher le mur sans se faire voir par le meneur gagne la partie.
- Nommer un meneur du jeu qui débutera l'activité.
- Intégrer au fur et à mesure des émotions supplémentaires et des variantes.

Variantes :

- La poursuite : consiste à tenter de revenir en courant à la ligne de départ si comme joueur nous avons réussie à toucher le mur sans se faire voir. Si le meneur ne parvient pas à rattraper le joueur à temps, c'est alors le joueur qui deviendra à son tour le meneur du jeu. Si dans le cas contraire, le joueur se fait toucher par le meneur du jeu avant d'arriver à la ligne d'arrivée, il doit revenir la ligne de départ du jeu.
- Tempête d'émotions: le meneur du jeu dit : « Tempête d'émotions ». Les joueurs doivent alors éviter de se faire toucher par le meneur. Si celui-ci réussit à toucher un joueur, le joueur retourne immédiatement à la ligne de départ du jeu.
- Lors du jeu, il peut arriver des conflits ou autres situations relationnels entre les élèves. Ses situations peuvent être de belles occasions d'apprentissages pour différents savoirs à développer en 1re année, tel que savoir déterminer ce qui contribue au climat respectueux d'un groupe.

INTÉGRATION ET TRANSITION

- **PERMETTRE AUX ÉLÈVES DE VERBALISER ET PARTAGER LEURS PRISES DE CONSCIENCE ET LEUR COMPRÉHENSION**

Effectuer un retour en demandant aux enfants :

- Quelles émotions étaient faciles à exprimer?
- Quelles émotions étaient plus difficiles à exprimer?

- **S'ASSURER QUE LES ÉLÈVES SE SOUVIENNENT DES SAVOIRS TRAVAILLÉS ET LES ENCOURAGER À METTRE LA COMPÉTENCE EN APPLICATION**

- Reprendre une des émotions et décrire et mimer les manifestations physiques.
- Demander aux enfants de mimer cette émotion lorsqu'on la ressent un peu et beaucoup (ex. : un peu fâché, beaucoup fâcher). Souligner les différences.
- Mentionner que les adultes sont là pour aider à trouver des façons de gérer une émotion au besoin. Inviter les enfants à en parler aux adultes.

Après l'activité

RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

- Un retour peut être fait par la suite en grand groupe pour revoir l'expression des émotions et/ou pour revoir les comportements attendus en contexte de jeu de groupe.
- Un retour aussi sur comment ils se sentent dans leur corps à la suite du jeu actif. Expliquer les liens avec l'activité physique et tous les bienfaits pour la santé physique et mentale.
- Intégrer dans une routine un moment où les enfants disent et miment comment ils se sentent maintenant. Les autres doivent nommer l'émotions mimé et mentionner son intensité (un peu ou beaucoup).

RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

- Mentionner aux parents qu'un jeu pour aider leur enfant à exprimer ses émotions a été réalisé. Pour poursuivre le travail à la maison, il est possible d'utiliser [cette affiche](#) pour nommer et mettre des mots sur les émotions ressenties lors d'une situation du quotidien .
- Encourager le parent à se positionner comme adulte de confiance pouvant aider son enfant à reconnaître et à exprimer ses émotions.